



# **Consultadoria em Psicologia do Desporto - Desenvolvimento e Aplicação de um Plano de Intervenção no Futebol Juvenil do Clube de Futebol “Os Belenenses”**

**Relatório de Estágio apresentado para a obtenção do grau de Mestre em Psicologia do Desporto e do Exercício**

**Daniel Pires Mendes**

**Orientador**

**Professor Doutor Carlos Silva**

## Índice

<b>RESUMO .....</b>	<b>3</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>4</b>
<b>1. INTRODUÇÃO .....</b>	<b>5</b>
<b>2. APRESENTAÇÃO DA ENTIDADE .....</b>	<b>5</b>
<b>2.1 A INSTITUIÇÃO DE ESTÁGIO .....</b>	<b>5</b>
<b>2.2 O PAPEL DO PSICÓLOGO DO DESPORTO .....</b>	<b>6</b>
<b>2.3 O PAPEL DO PSICÓLOGO DO DESPORTO NO C. F. “OS BELENENSES” ...</b>	<b>8</b>
<b>3. CARACTERIZAÇÃO DA MODALIDADE.....</b>	<b>8</b>
<b>4. OBJECTIVOS GERAIS DO ESTÁGIO .....</b>	<b>16</b>
<b>5. ESTÁGIO .....</b>	<b>17</b>
<b>5.1 ÁREA INTERVENÇÃO .....</b>	<b>17</b>
<b>5.1.1 PLANEAMENTO .....</b>	<b>17</b>
<b>5.1.2 AVALIAÇÃO .....</b>	<b>18</b>
<b>5.1.3 INTERVENÇÃO .....</b>	<b>25</b>
<b>5.2 ÁREA COMUNIDADE.....</b>	<b>33</b>
<b>5.2.1 ORGANIZAÇÃO/FORMAÇÃO.....</b>	<b>33</b>
<b>5.2.2 PROMOÇÃO .....</b>	<b>34</b>
<b>5.3 ÁREA COMPLEMENTAR.....</b>	<b>34</b>
<b>6. REFLEXÃO CRÍTICA.....</b>	<b>35</b>
<b>REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS .....</b>	<b>38</b>



## RESUMO

O estágio curricular: “Consultadoria em Psicologia do Desporto - Desenvolvimento e Aplicação de um Plano de Intervenção no Futebol Juvenil do Clube de Futebol “Os Belenenses”” ocorreu durante a época 2011/2012 com o objectivo de aplicar, em contexto real de trabalho, os conhecimentos teóricos decorrentes da formação académica, desenvolver a capacidade para resolver problemas concretos e adquirir as competências e métodos de trabalho essenciais ao exercício da psicologia, designadamente nas suas vertentes técnica, científica, deontológica e de relacionamento interpessoal.

Todas as actividades foram realizadas de acordo com as três áreas do estágio: Intervenção - actividades de planeamento, avaliação e intervenção dirigidas a jogadores e treinadores; Comunidade - actividades de organização/formação e respectiva promoção dirigidas a toda a comunidade do clube (jogadores, treinadores, pais, dirigentes e funcionários, sócios e adeptos) e restante comunidade desportiva; Complementar - actividades complementares realizadas no âmbito académico.

Consequentemente, a realização do estágio, para além de estimular a evolução em competências chaves para a excelência de um psicólogo do desporto, permitiu a aquisição de métodos de trabalho indispensáveis a um exercício responsável da actividade da psicologia e promoveu a integração no contexto profissional.



## ABSTRACT

The traineeship: “Consultancy in Sport Psychology - Development and Application of an Intervention Plan in Youth Football of Clube de Futebol “Os Belenenses”” occurred during the 2011/2012 season with the aim to apply, in a real work environment, the theoretical knowledge from academic formation, develop the ability to solve practical problems and acquire the skills and working methods essential to the practice of psychology, namely in their technical, scientific, deontological and interpersonal components.

All activities were performed according to the three areas of traineeship: Intervention - planning, evaluation and intervention activities directed to players and coaches; Community – organization/formation and promotion activities directed to the entire community club (players, coaches, parents, leaders and employees, associates and fans) and the rest of the sports community; Complementary - complementary activities performed in academic context.

Consequently, the realization of the traineeship, besides stimulating evolution in key competencies for the excellence of a sports psychologist, allowed the acquisition of working methods needed for a responsible exercise of the activity of psychology and promoted the integration in a professional context.



## 1. INTRODUÇÃO

A elaboração deste relatório visa ilustrar a actividade realizada no âmbito do estágio: “Consultadoria em Psicologia do Desporto - Desenvolvimento e Aplicação de um Plano de Intervenção no Futebol Juvenil do Clube de Futebol “Os Belenenses””.

Começa-se por fazer uma apresentação da entidade de estágio e do papel do psicólogo do desporto na instituição. De seguida, é realizada a caracterização da modalidade de futebol ao apontar as características da modalidade e da população alvo. Posteriormente, são enumerados os objectivos gerais do estágio. No ponto 5, descrevem-se todas as actividades efectuadas ao longo do processo, de acordo com as três áreas do estágio:

- Intervenção: actividades de planeamento, avaliação e intervenção;
- Comunidade: actividades de organização/formação e a respetiva promoção;
- Complementar: actividades complementares.

Por fim, termina-se com uma reflexão crítica sobre a evolução do nível de desempenho, ao longo do processo de estágio, em 10 competências essenciais para a excelência profissional de um psicólogo do desporto.

## 2. APRESENTAÇÃO DA ENTIDADE

### 2.1 A INSTITUIÇÃO DE ESTÁGIO

De acordo com os seus estatutos aprovados em Assembleia Geral Extraordinária de 2 de Abril de 2009, o Clube de Futebol “Os Belenenses”, associação desportiva, recreativa e cultural fundada em 23 de Setembro de 1919, na Freguesia de Santa Maria de Belém, é uma pessoa colectiva de direito privado, de tipo associativo, qualificada de Instituição de Utilidade Pública nos termos do Decreto n.º 43153, publicado no Diário do Governo, II série de 26 de Setembro de 1960.

O clube tem por objectivos o desenvolvimento e a prática da Educação Física, a promoção e fomento de todos os desportos em geral e do futebol em especial, bem como de outras actividades de cultura e recreio. Poderá acessoriamente exercer também actividades lucrativas, nomeadamente a participação em sociedades legalmente autorizadas.



Ao longo da sua história, a equipa de futebol d'Os Belenenses defrontou e venceu algumas das mais poderosas e conhecidas equipas do mundo: o Barcelona, o Valência, o Borussia Dortmund, o Bayer Leverkusen, o Mónaco, o Olympique Lyonnais, o Vasco, o Cruzeiro de Belo Horizonte, o Newcastle, o Deportivo de La Coruña, o Bayern de Munique, o Sevilha, o Stade de Reims, o Dínamo de Zagreb e o Real Madrid. Com o Real Madrid, o mais bem-sucedido clube mundial do século XX, o Belenenses teve fortes ligações, tendo sido especialmente convidado para inaugurar o seu estádio, e voltou a sê-lo quando o estádio fez as bodas de prata (Wikipédia, 2011).

O Clube de Futebol “Os Belenenses” está a apostar cada vez mais na formação de novos jogadores com a perspectiva de integrar a equipa sénior de futebol, sendo os exemplos mais carismáticos, os jovens internacionais Fredy, Pelé, Abel Camará, André Almeida e André Pires.

Segundo o sitio oficial do clube, este apresenta, para além do, futebol as modalidades de andebol, atletismo, futsal, natação, *paintball*, voleibol, triatlo, rugby e hóquei de sala feminino.

Apesar do grande passado de glória que viveu, o Clube de Futebol “Os Belenenses”, atravessa uma grave crise financeira, que gerou ordenados em atraso a jogadores, treinadores e directores, o que consequentemente levou ao despedimento ou demissão de vários funcionários. O clube vive assim momentos de instabilidade financeira que afectam directamente a organização e funcionamento do mesmo.

## 2.2 O PAPEL DO PSICÓLOGO DO DESPORTO

Segundo Teques (n.d.), a Psicologia do Desporto é uma disciplina científica que se baseia na aplicação de técnicas e princípios psicológicos no sentido de promover e otimizar o rendimento e o bem-estar, em contexto desportivo, de atletas e demais agentes desportivos.

Segundo Brito (2009) a Psicologia do Desporto surge:

- Na aprendizagem (aprender) e no treino (aprender a melhorar);
- Na preparação para a competição, onde o desportista toma consciência das dificuldades que vai enfrentar e aprende a controlar as emoções e as técnicas para melhorar o seu rendimento;



- Na própria competição, momento onde o desportista pode tentar controlar a sua acção, sendo observado pelos técnicos e pelo psicólogo que os informam sobre os aspectos positivos e os aspectos a melhorar;
- Após a competição, fazendo uma análise reflexiva sobre o que decorreu e a sua relação com o resultado. Nesta altura poder-se-á reformular o trabalho preparatório e a competição;
- De novo no treino e na competição. Recomeça-se tudo, melhorando aspectos importantes com vista à obtenção de um melhor rendimento na próxima competição.

O psicólogo do desporto pode assim desempenhar diferentes trabalhos ou tarefas (Brito, 2009):

- Apenas observar ou estudar comportamentos;
- Trabalhar somente com o treinador, nunca intervindo com os atletas ou equipa;
- Integrar apenas a equipa técnica, acompanhando a equipa;
- Trabalhar num centro psicotécnico ou laboratório, onde os atletas realizam exames psicológicos;
- Consultor ou «psicólogo clínico» para casos específicos.

Segundo Teques (n.d.) o psicólogo do desporto está capacitado para realizar as seguintes funções:

- Avaliar e diagnosticar pessoas e situações;
- Planificar e assessorar pessoas e organizações (clubes, sociedades, associações, e federações desportivas);
- Intervir em consonância com o treinador na modalidade desportiva e na optimização da sua prática;
- Educar e formar as demais pessoas implicadas na actividade desportiva a qualquer nível (atletas, treinadores, dirigentes, árbitros, pais);
- Investigar a realidade desportiva.

Para Dosil (2008), existem 10 competências básicas que o psicólogo do desporto deverá possuir para desempenhar de forma óptima e clara o seu papel:

- Conhecer a psicologia de cada desporto;
- Capacidade de observação (avaliação de situações imprevistas);
- Estabilidade emocional e tolerância á frustração;



- Compreensão e utilização do tipo de comunicação da modalidade desportiva;
- Criatividade na construção de um programa de treino mental;
- Trabalhar personalizadamente com cada atleta;
- Capacidade de interacção através da comunicação;
- Adaptação a equipas heterogéneas e a diferentes tipos de pessoas;
- Desenvolvimento de exclusividade com o atleta: compromisso;
- A excelência, como característica do psicólogo do desporto.

### **2.3 O PAPEL DO PSICÓLOGO DO DESPORTO NO CLUBE DE FUTEBOL “OS BELENENSES”**

Tendo como ponto de partida a integração na equipa técnica do escalão de Juniores “B”/Juvenis, do departamento de futebol juvenil do Clube de Futebol “Os Belenenses”, a nossa acção foi guiada pelos programas de intervenção psicológica habitualmente aplicados ao futebol de formação (Dosil, 2002), incorporando estes os seguintes aspectos:

- Áreas de trabalho: pais, jogadores, treinadores e investigação;
- Treino de habilidades psicológicas (concentração, motivação, gestão da ansiedade competitiva, etc.) mediante o uso de técnicas psicológicas específicas;
- Registo, observação e avaliação de comportamentos desportivos;
- Estilos de comunicação (pais, treinadores);
- Resolução de conflitos e gestão da equipa;
- Detecção e selecção de jogadores para o desenvolvimento das suas carreiras;
- Investigação (por exemplo, adaptação de testes psicométricos às populações específicas e à situação desportiva);
- Transmissão de valores relacionados com a socialização através do futebol, especificamente o *fair play*.

## **3. CARACTERIZAÇÃO DA MODALIDADE**

### CARACTERÍSTICAS DA MODALIDADE

O futebol é uma modalidade que possui uma dinâmica própria, que moldada pelas suas leis e regulamentos dão origem a uma série de atitudes e comportamentos técnicos





e táticos. Este desporto tem como é óbvio um quadro experimental específico, onde podemos observar particulares acções motoras, desempenhos e solicitações de ordem psíquica (Castelo, 2008).

Teodoresco (1983, citado por Castelo, 2008) afirma que o futebol possui um carácter lúdico, agonístico e processual, em que os “jogadores que constituem as duas equipas, encontram-se numa relação de adversidade não hostil – denominada de rivalidade desportiva”.

Em relação ao jogo de futebol e ao estabelecimento da sua teoria, podemos dizer que este joga-se num sistema aberto, dinâmico, complexo, adaptativo e dentro de limites adaptativos (Castelo, 2008).

Castelo (2008) enumera quatro aproximações ao jogo, sendo estas aspectos fundamentais para a caracterização e compreensão desta modalidade:

- ✓ Aproximação regulamentar: normaliza a conduta dos jogadores, no qual está implicado o sentido e espírito de jogo;
- ✓ Aproximação psicossocial: os jogos desportivos colectivos têm a particularidade de se poder explorar dinâmicas de grupo;
- ✓ Aproximação técnica: os modelos de execuções técnicas determinam a resolução das situações. Existem habilidades fechadas, que são executadas em contextos estáveis e as habilidades abertas, onde a execução técnica é realizada face á variabilidade do contexto;
- ✓ Aproximação táctica: devido ao grau de complexidade deste jogo, são necessárias execuções rápidas, no momento exacto e antecipações das acções do adversário.

Como finalidade do jogo de futebol, podemos dizer que é um jogo colectivo que opõe duas equipas de 11 jogadores, num espaço definido. O objectivo é “lutar” pela posse de bola e introduzi-la o maior número de vezes na baliza adversária. Por outro lado, é necessário adoptar estratégias de forma a evitar que a bola entre na própria baliza. Portanto podemos concluir que o jogo tem fases de processo defensivo e ofensivo e respectivas transições (Castelo, 2008).

### CARACTERÍSTICAS DA POPULAÇÃO ALVO

A nossa intervenção procurou ser o mais abrangente possível, na tentativa de englobar os vários intervenientes, como por exemplo, os treinadores, pais, funcionários,



dirigentes, sócios e adeptos, mas sempre com o propósito claro de ser realizada em benefício dos jogadores, sendo assim estes considerados a população alvo.

Uma vez integrada a equipa técnica do escalão de Juniores “B”/Juvenis, do departamento de futebol juvenil do Clube de Futebol “Os Belenenses”, os indivíduos, alvo da nossa intervenção, foram jogadores de futebol de 11, do sexo masculino, nascidos em 1995 e 1996, ou seja, sub-17.

Segundo Buceta (2004), este é um escalão que requer um trabalho personalizado para corrigir os *deficits* individuais significativos, ao mesmo tempo que se desenvolvem as decisões tácticas mais complexas. O nível de exigência deve ser maior porque é o momento onde se começa a comprovar que jogadores podem fazer parte da “elite”.

Quando se compara futebolistas com talento com outros com menor talento, os primeiros (Williams & Relly, 2000, citados por Dosil, 2002):

- ✓ São mais rápidos e precisos na hora de reconhecer e evocar padrões de jogo;
- ✓ Antecipam-se mais eficientemente às acções dos seus adversários;
- ✓ As suas tomadas de decisão desportivas, técnicas e tácticas são melhores e mais eficazes;
- ✓ São muito mais eficazes nas buscas visuais, o que implica melhores processos de concentração e atenção de base;
- ✓ São mais precisos na predição de como decorrerá o jogo, dadas algumas circunstâncias;
- ✓ Têm uma melhor percepção da sua competência;
- ✓ Têm, frequentemente, uma «inteligência de jogo» que lhes permite analisar as linhas mais importantes de jogo dos seus adversários;
- ✓ Têm mais confiança nas suas acções prévias ao seu rendimento;
- ✓ Têm mais ansiedade competitiva, mas também têm melhores técnicas de *coping* e menor percepção dela como prejudicial.

Assim, segundo Buceta (2004), os treinos devem promover situações competitivas stressantes que preparem os jogadores para render nas condições mais adversas das competições. Os jogadores devem aprender a utilizar os recursos de maneira rentável, considerando aspectos que não eram importantes no processo formativo, em anos



anteriores. Deste modo, nesta fase, o objectivo é ensinar os jogadores a competirem sobre a pressão de terem de ganhar, devendo, parte das competições da época serem planeadas tendo em vista este objectivo.

Buceta (2004) identifica dois grupos de desportistas jovens de elite: os que são jovens promessas, que se destacam dos seus colegas e estão a caminho de serem desportistas de elite, e os que já são desportistas de elite, praticando desporto de alto rendimento. Descreve-se, de seguida, a caracterização de ambos:

- Experiências stressantes

Tanto nos jogadores considerados “jovens promessas” como nos jogadores de elite, a dedicação e o esforço são enormes. É-lhes exigido um grande esforço físico e psicológico, são alvo de constantes avaliações, defrontam difíceis competições e treinam durante muitas horas, em vários dias do ano.

Além destes factores, têm de conciliar a prática de desporto com os estudos e abdicar de muitas actividades próprias da sua idade. O pouco tempo livre que têm é ocupado com os estudos e descanso. Por isto, muitos adolescentes, gradualmente, vão perdendo as amizades extra-desportivas e o seu círculo de amigos restringe-se aos colegas de equipa. O interesse por outras actividades é escasso e os temas de conversa rodeiam a prática de desporto.

Alguns destes jovens vivem em centros de treino, afastados da família, o que, para alguns, pressupõe um esforço adicional com o qual não são capazes de lidar, surtindo repercussões negativas na sua felicidade quotidiana e no seu rendimento. Outros vivem em suas casas, mas as longas deslocações que têm de fazer para os locais de treino implicam um acrescido desgaste.

Nesta fase o adolescente depara-se com uma dimensão da actividade desportiva diferente da que tinha quando começou a praticar. As exigências para que o rendimento seja óptimo e para que cheguem o mais longe possível são enormes. O rendimento diário, a melhoria de performance e os resultados desportivos a curto e a médio/ longo prazo ganham grande importância e a sua vida é orientada para alcançar objectivos desportivos ambiciosos.

Todos estes aspectos fazem com que a actividade desportiva destes jovens, e tudo o que a rodeia, seja muito stressante. Alguns deles estão preparados para lidar



saudavelmente com estas experiências stressantes, mas outros não são capazes de lidar com o stress, tendo consequências negativas na sua saúde, felicidade e rendimento. Nestes casos, os jovens acabam por abandonar o desporto de alto rendimento, não por falta de talento, mas porque não conseguem gerir o stress associado ao estilo de vida e à elevada exigência que está envolvida.

Assim, deve-se considerar prioritário atenuar o mais possível o stress destes jovens e ensinar-lhes habilidades psicológicas apropriadas para o controlarem eficaz e saudavelmente.

- **Motivação e autoconfiança**

Nos processos de treino e formação dos jovens desportistas de elite, trabalhar aspectos psicológicos como a motivação e a auto-confiança torna-se decisivo.

A sua motivação básica deve ser alta e estável, pois só assim conseguem aceitar e lidar com as consequências de ser desportista a este nível. Deste modo, é muito importante antecipar-lhes as dificuldades que vão encontrar, sendo interessante utilizar modelos apropriados para que os desportistas observem, na prática, essas mesmas dificuldades, as relacionem com o benefício alcançado e tendam a imitá-los.

Também é conveniente que a motivação quotidiana para o treino e competições seja razoavelmente alta; uma ajuda para este aspecto é a adequada utilização de desafios estimulantes e reforços casuais atractivos que aumentem o interesse e a taxa de gratificação diária.

Uma motivação compensada e o fortalecimento da auto-confiança são dos elementos mais importantes para combater o peso da avaliação contínua a que estão submetidos estes jovens: são avaliados pelos treinadores, pelos dirigentes, pelos pais, pelos seus companheiros e avaliam-se a eles mesmos. Alguns jovens são excessivamente negativos na sua auto-avaliação, outros demonstram um falso optimismo ou falsa autoconfiança, o que esconde um *deficit* de autoconfiança.

Desta forma é importante que os desportistas desenvolvam expectativas de rendimento realistas e que se avaliem em função das suas condutas de rendimento e não dos resultados que alcançam. É, também, importante que aprendam a auto-avaliar o seu rendimento construtivamente, valorizando as condutas melhor e pior realizadas independentemente dos resultados obtidos. É uma ajuda a este processo aprenderem a



estabelecer objectivos de realização que sejam apropriados, assim como utilizar procedimentos adequados para avaliar o rendimento.

A fim de fortalecer a autoconfiança é importante expor os atletas a situações difíceis que possam controlar, para experimentarem situações de êxito e de fracasso controlados que os fortalecerá psicologicamente.

- Auto-conceito, auto-estima e problemas associados

Outro risco, mais grave, da actividade desportiva destes jovens é o possível enfraquecimento do seu auto-conceito e da sua auto-estima, consequência de terem abandonado outras fontes de satisfação extra desporto.

Grande parte dos jovens desportistas de elite que abandonam o desporto fazem-no para fugir a uma situação stressante: a percepção do fracasso de não conseguirem atingir as expectativas que ele e o que os rodeia tinham e o baixo auto-conceito e baixa auto-estima advindos desta percepção de fracasso são exemplos. Muito jovens desportistas sentem-se culpados por não serem capazes de alcançar o que esperavam deles. Além disto, surgem habituais comentários como “tens de ter mais vontade” ou “falta-te...para teres sucesso”, o que acentua esta má percepção de fracasso e culpabilidade.

Muitos destes jovens estão presos à actividade que praticam mesmo já não obtendo a mesma gratificação de antes. Nestes casos continuam a praticar desporto até que surjam oportunidades que os ajudem a justificar o abandono, como lesões ou obrigações escolares. Para estes, o abandono pressupõe, por um lado um enorme alívio, mas por outro pode acentuar o deficit de auto-conceito e auto-estima, generalizando estes sentimentos para outras áreas, quando percebem que não foram capazes de alcançar os desafios desportivos que eles e os que os rodeiam pretendiam.

- Perfeccionismo versus conformismo

A maioria dos jovens desportistas de elite é perfeccionista. A própria natureza do desporto de alto rendimento faz com que estes não se conformem apenas com as habilidades e os objectivos alcançados.

O perfeccionismo pode ser benéfico na altura de definir objectivos para a época e comprometer-se com eles e com os treinos, mas pode ser prejudicial quando vão defrontar as principais competições. Deste modo, os jovens com tendência perfeccionista devem perceber que nos dias e horas antes das competições o normal é



que o rendimento não seja o mais elevado, pois o organismo deve guardar-se para poder render ao máximo quando a competição começa.

O perfeccionismo rígido faz com que os jovens tenham expectativas de rendimento pouco realistas e avaliem esse rendimento de maneira negativa. A chave para lidar com estes aspectos é ensinar os jovens a estabelecer objectivos de rendimento adequados e a desenvolverem um estilo de análise do rendimento, pois, caso contrário, torna-se provável surgirem *deficits* de auto-conceito, auto-confiança e auto-estima.

No outro extremo do perfeccionismo encontramos o conformismo, que implica que os jovens se conformem com a sua situação desportiva e, consequentemente, tenham uma maior dificuldade em progredir para metas ambiciosas, produzindo-se um estado de estagnação desportiva. Este conformismo pode estar relacionado com características destes jovens, como a falta de interesse em alcançar metas ambiciosas, e estar cómodo com a situação desportiva actual ou o surgimento de outros interesses que interfiram com o seu progresso.

Para prevenir o conformismo é importante manusear adequadamente os aspectos que influenciam a motivação e a autoconfiança dos jovens, utilizando modelos adequados, definindo objectivos atractivos e alcançáveis, etc. Para o corrigir, quando já está presente, deve-se analisar que aspectos estão na sua origem e definir estratégias apropriadas para eles.

- Apoios sociais e actividades paralelas

A grande carga implícita à actividade desportiva de estilo de vida do jovem desportista de elite pode ser aliviada se estes contarem com o apoio de pessoas significativas, como os seus pais, treinador e colegas de equipa.

Pode também ser importante o apoio profissional de um psicólogo que o ajude a fortalecer-se psicologicamente e a manter um apropriado equilíbrio mental.

Nesta medida é importante que estes jovens desenvolvam interesses e actividades adjacentes ao desporto que compensem a sua alta dedicação ao alto rendimento e o ajudem a manter um equilíbrio psicológico fundamental à sua saúde, felicidade e rendimento.



- Habilidades psicológicas

É importante dotar os jovens de elite de ferramentas adequadas para que eles próprios consigam lidar com as dificuldades implícitas à sua prática desportiva, ou seja, dotá-los de habilidades psicológicas que devem aprender a utilizar quando necessitem. Algumas delas podem surgir naturalmente quando se deparam com situações difíceis; outras devem ser treinadas com a ajuda de um psicólogo do desporto.

### AS HABILIDADES E O TREINO PSICOLÓGICO NO FUTEBOL

Vealey (1992, citado por Cruz & Viana, 1996) propôs uma hierarquização das habilidades psicológicas essenciais:

- ✓ Habilidades facilitadoras: gestão do estilo de vida e competências interpessoais;
- ✓ Habilidades básicas: relaxamento, visualização mental, formulação de objectivos e controlo do pensamento;
- ✓ Habilidades avançadas: autoconfiança, motivação, gestão do stress e ansiedade, concentração e capacidade em lidar com as adversidades.

Segundo Buceta (1998, citado por Dosil, 2002) os princípios gerais do treino psicológico são absolutamente válidos nesta modalidade, devendo englobar os seguintes aspectos:

- ✓ Flexibilização das condições de aprendizagem do jogador e do treinador;
- ✓ Planificação de objectivos para o jogador, e que permitam também a avaliação do psicólogo do desporto, tanto em relação a si próprio como em relação ao benefício do seu trabalho;
- ✓ Aplicação das leis da aprendizagem (reforços, castigos, extinção, controlo dos estímulos relacionados com a activação, exposição, aprendizagens não associativas como a habituação);
- ✓ Aprendizagem de habilidades psicológicas para a melhoria do rendimento desportivo;
- ✓ Ensaio repetitivo e aplicação à competição. Estabelecimento de rotinas integradas;
- ✓ Preparação específica para a competição e recuperação;
- ✓ Prevenção de casos específicos (fadiga, lesões, abandono, etc.).



#### 4. OBJECTIVOS GERAIS DO ESTÁGIO

Com a realização do estágio pretende-se que o aluno aplique, em contexto real de trabalho, os conhecimentos teóricos decorrentes da sua formação académica, desenvolva capacidade para resolver problemas concretos e adquira as competências e métodos de trabalho indispensáveis a um exercício competente e responsável da actividade da Psicologia, designadamente nas suas vertentes técnica, científica, deontológica e de relacionamento interpessoal.

O Estágio deve possibilitar que o estudante recorra aos mecanismos e instrumentos necessários, para poder avaliar, analisar e caracterizar os seus potenciais praticantes, promotores e dirigentes, e os recursos existentes na entidade de acolhimento, de modo a exercer tarefas de promoção e organização das suas actividades e da instituição em causa.

Os estagiários devem, prioritariamente, aplicar conhecimentos ao nível de: a) Avaliação e caracterização das principais competências psicológicas dos indivíduos com quem trabalham, e b) Devem também aplicar e explorar de forma activa e autónoma competências ao nível do planeamento e intervenção no contexto em que estiverem inseridos. Estas competências devem respeitar a actual legislação sobre desporto e actividade física orientada, assim como da ética profissional dos psicólogos. Devem ainda recorrer a todos os mecanismos possíveis no sentido da melhoria do bem-estar dos indivíduos com quem trabalham, assim como da satisfação geral da entidade acolhedora.

O estágio deve ainda:

- Promover a integração do estagiário no contexto profissional;
- Desenvolver no estagiário a necessidade de uma constante actualização nos domínios da investigação, do conhecimento científico e de intervenção psicológica;
- Desenvolver no estagiário a necessidade de uma constante actualização e domínio da utilização das novas tecnologias.





## 5. ESTÁGIO

De modo a atingir a concretização dos objectivos propostos a nossa perspectiva de intervenção foi orientada por dois modelos: Assessoria e Intervenção; Formação (Dosil, 2008).

### 5.1 ÁREA INTERVENÇÃO

#### 5.1.1 PLANEAMENTO

O planeamento foi, todo ele, realizado com base num trabalho preparatório de análise dos programas de intervenção psicológica habitualmente aplicados ao futebol de formação (Dosil, 2002), nas informações recolhidas no processo de avaliação e ainda junto do treinador principal da equipa técnica do escalão de Juniores “B”/Juvenis.

Foi desenvolvido um primeiro plano anual, de perspectiva global e organizado de forma a permitir uma intervenção flexível e sobretudo adaptada ao local e pessoas envolvidas. Era objectivo desse planeamento inicial, orientar as intervenções realizadas ao longo do processo.

Constatando-se que esse plano inicial não era específico o suficiente e não suprimia todas as necessidades, foi desenvolvido um novo planeamento anual da componente psicológica em função dos adversários. O objectivo deste novo planeamento foi servir de base ao modelo de assessoria, fornecendo ao treinador informação relevante à preparação dos seus planeamentos semanais e das unidades de treino, assim como à definição da estratégia comunicacional e motivacional.

A partir deste novo modelo foi desenvolvido para a 2ª fase do campeonato nacional, um planeamento ainda mais específico que propunha semanalmente uma análise das várias competências psicológicas e consequentemente uma estratégia em função do adversário da respectiva jornada.

Foram também criados planos para as intervenções individuais com os jogadores.



## 5.1.2 AVALIAÇÃO

### I. AVALIAÇÃO INICIAL

#### PERSPECTIVA INDIVIDUAL

##### ▪ JOGADORES

A avaliação inicial dos jogadores foi efectuada com o recurso à entrevista individual, sendo o seu guião baseado na Entrevista de Avaliação Psicológica Para Crianças e Jovens (EAP-CJ) proposto por Gomes e Cruz (2007), a um questionário individual, baseado na Escala de Avaliação de Competências Psicológicas (OMSAT3-EACP), a um inventário de personalidade (baseado no 16 PF-5) e à observação livre das unidades de treino e dos jogos.

##### ▪ TREINADOR

A avaliação inicial do treinador foi efectuada com o recurso a um sistema de observação adaptado do Programa de Formação para a Eficácia dos Treinadores (Cruz, Gomes & Dias, 1997).

#### PERSPECTIVA GRUPAL

##### ▪ EQUIPA

Foi avaliada a coesão existente entre os elementos do plantel, entre os elementos da equipa técnica, e entre os elementos da equipa técnica e os elementos do plantel através do recurso à observação livre das unidades de treino e dos jogos.

##### ▪ CLUBE

Foi avaliado o funcionamento organizacional existente dentro do sector do futebol juvenil do clube, assim como a sua interacção com os outros departamentos do clube.

#### PERSPECTIVA DE ASSESSORIA

##### ▪ TREINADOR

Procurou-se aferir da forma o mais contextualizada possível a interacção do treinador com todos os intervenientes associados à equipa de juvenis do clube de modo a identificar necessidades que pudessem vir a ser alvo de assessoria.

##### ▪ DIRIGENTES

Foi também aferida a necessidade e possibilidade de os dirigentes associados ao sector do futebol juvenil do clube serem alvo de assessoria.



## II. DIAGNÓSTICO DE NECESSIDADES

### PERSPECTIVA INDIVIDUAL

#### ▪ JOGADORES

A partir de toda a informação recolhida ao longo do processo de avaliação foi elaborado um perfil psicológico e um relatório individual de cada um dos jogadores e consequentemente um planeamento individual de intervenção para os jogadores que revelaram necessidade da mesma.

#### ▪ TREINADOR

Os dados recolhidos através do sistema de observação do treinador foram tratados e compilados, dando origem a um relatório sobre o seu comportamento. A conclusão essencial do relatório é que o treinador apresenta uma abordagem maioritariamente positiva na interacção treinador-atleta ao longo dos jogos assim como das unidades de treino. Ou seja, o treinador apresenta um perfil muito próximo daquele que se considera o ideal, o que se reflecte num alto clima motivacional, elevada auto-estima dos jogadores, baixos níveis de ansiedade e baixo índice de conflitos interpessoais entre jogadores e treinador.

### PERSPECTIVA GRUPAL

#### ▪ EQUIPA

Em relação ao funcionamento da equipa cedo se tornou óbvio o elevado nível de coesão existente. O plantel devido ao facto de, na sua maioria, estar junto há já algumas épocas e ter conhecido durante o início desta a entrada de muito poucos elementos, apresenta uma elevada coesão social, assim como uma elevada coesão para a tarefa, tanto em contexto de treino como de competição. A equipa técnica, tal como o plantel manteve, na sua maioria, a constituição da época anterior o que se reflecte em bons níveis, tanto de coesão social como de coesão para a tarefa. Na interacção entre jogadores e equipa técnica foi identificada claramente uma elevada coesão para a tarefa enquanto os níveis de coesão social ficam um pouco aquém, o que se explica pela diferença de estatuto e por um estilo de liderança híbrido, ou seja, que é democrático, autoritário ou permissivo em função do contexto.



- **CLUBE**

No que respeita ao funcionamento organizacional existente dentro do sector do futebol juvenil do clube, são claras as debilidades organizacionais, assim como a falta de comunicação, coesão e coordenação entre escalões. De referir ainda que a situação económico-financeira do clube para além do contributo para o estado actual, é também um grande entrave a qualquer possibilidade de intervenção.

### PERSPECTIVA DE ASSESSORIA

- **TREINADOR**

Neste âmbito, mesmo tendo em conta o amplo nível de conhecimentos já dominados pelo treinador, identificou-se a possibilidade de assessoria ao nível da interacção com os pais, maior inserção da componente psicológica nos exercícios das unidades de treino, planeamento e estruturação das comunicações pré-jogo, comunicação nas unidades de treino e formação sobre processos psicológicos básicos da modalidade.

- **DIRIGENTES**

Tal como se referiu anteriormente a débil situação económico-financeira do clube para além de promover as fragilidades organizacionais, promove também a existência de um corpo de dirigentes não-profissional, com reduzida disponibilidade de tempo e aprendizagem, o que deixa pouco espaço para a possibilidade de uma intervenção a este nível.

### **III. AVALIAÇÃO DO PLANO ANUAL**

Foi criado um 1º plano anual, de perspectiva global, e foi organizado de forma a permitir uma intervenção flexível e sobretudo adaptada ao local e pessoas envolvidas. Após o início da época percebeu-se que este 1º plano não era específico o suficiente e não suprimia todas as necessidades. Assim, foi desenvolvido um novo planeamento anual da componente psicológica em função dos adversários. O objectivo deste novo planeamento foi servir de base ao modelo de assessoria, fornecendo ao treinador informação relevante à preparação dos seus planeamentos semanais e das unidades de treino, assim como à definição da estratégia comunicacional e motivacional. Esperando-se assim que a preparação seja ainda mais contextualizada e específica, e a comunicação o mais assertiva possível.



## IV. AVALIAÇÃO DA INTERVENÇÃO

### PERSPECTIVA INDIVIDUAL

#### ▪ JOGADORES

As intervenções realizadas individualmente com os jogadores foram avaliadas em função do método de trabalho. As intervenções alvo de um planeamento mais detalhado e que se prolongaram mais no tempo foram monitorizadas durante esse período, de modo a aferir a sua implementação, eficácia e efectividade e a adaptar objectivos e ferramentas, caso necessário. As intervenções mais breves e que pela sua especificidade e oportunidade de intervenção não foram alvo de planeamento detalhado foram avaliadas, essencialmente, através da constatação empírica de jogadores, treinador e estagiário, acerca dos benefícios da mesma.

#### ▪ TREINADOR

Avaliaram-se as intervenções direccionadas individualmente ao treinador procurando aferir a sua eficácia (concretização dos objectivos iniciais) e efectividade (benefícios e percepção do treinador sobre esses benefícios).

### PERSPECTIVA GRUPAL

#### ▪ EQUIPA

As intervenções realizadas em função da equipa foram avaliadas em função da eficácia (concretização dos objectivos iniciais) e efectividade (benefícios reais e percepção dos jogadores, treinador e restante equipa técnica sobre esses mesmos benefícios).

#### ▪ CLUBE

A avaliação da organização do festival de encerramento foi feita pela organização tendo em conta os objectivos definidos inicialmente, o cumprimento do plano operacional e também ao aferir a percepção dos vários intervenientes do futebol juvenil do clube sobre a eficácia e efectividade do evento. Em relação ao projecto do departamento de psicologia do desporto procurou-se essencialmente avaliar a receptividade e interesse por parte dos dirigentes do clube.



## PERSPECTIVA DE ASSESSORIA

### ▪ TREINADOR

As intervenções realizadas segundo o modelo de assessoria com o treinador foram avaliadas ao se aferir a sua eficácia (concretização dos objectivos iniciais) e efectividade (benefícios e percepção do treinador sobre esses benefícios).

### ▪ EQUIPA TÉCNICA

As intervenções realizadas segundo o modelo de assessoria com os elementos da equipa técnica foram avaliadas ao se aferir a sua eficácia (concretização dos objectivos iniciais) e efectividade (benefícios e percepção dos elementos da equipa técnica sobre esses benefícios).

## **V. AVALIAÇÃO FINAL**

### PERSPECTIVA INDIVIDUAL

#### ▪ JOGADORES

A avaliação final dos jogadores foi efectuada com o recurso ao questionário individual, baseado na Escala de Avaliação de Competências Psicológicas (OMSAT3-EACP), instrumento utilizado na avaliação inicial.

#### ▪ TREINADOR

A avaliação final do treinador foi efectuada através do recurso à observação livre dos últimos jogos e unidades de treino, sendo o objectivo perceber se este mantém uma abordagem maioritariamente positiva na interacção treinador-atleta, tal como se concluiu inicialmente. Ou seja, aferir se o treinador mantém um perfil muito próximo daquele que se considera o ideal.

### PERSPECTIVA GRUPAL

#### ▪ EQUIPA

Foi, tal como inicialmente, avaliada a coesão existente entre os elementos do plantel, entre os elementos da equipa técnica, e entre os elementos da equipa técnica e os elementos do plantel através do recurso à observação livre das últimas unidades de treino e jogos.



- **CLUBE**

Foi novamente avaliado o funcionamento organizacional existente dentro do sector do futebol juvenil, assim como a sua interacção com os outros departamentos do clube.

#### PERSPECTIVA DE ASSESSORIA

- **TREINADOR**

Tal como foi feito inicialmente, procurou-se aferir da forma o mais contextualizada possível a interacção do treinador com todos os intervenientes (jogadores, dirigentes, pais, etc.) associados ao futebol juvenil do clube de modo a identificar as necessidades que deveriam continuar a ser alvo de assessoria.

- **DIRIGENTES**

Voltou-se a aferir as necessidades dos dirigentes que deveriam vir a ser alvo de assessoria no futuro.

- **EQUIPA TÉCNICA**

Procurou-se aferir junto da equipa técnica as necessidades que deveriam continuar a ser alvo de assessoria.

## **VI. DIAGNÓSTICO DE PROGRESSÃO E NECESSIDADES**

#### PERSPECTIVA INDIVIDUAL

- **JOGADORES**

Tendo por base a informação recolhida ao longo do processo de avaliação final foi elaborado um perfil psicológico e um relatório individual de cada um dos jogadores onde se procura analisar a progressão destes ao longo da época e ainda apontar as necessidades individuais que subsistem.

- **TREINADOR**

A observação das unidades de treino e jogos permite concluir que o treinador mantém uma abordagem maioritariamente positiva na interacção treinador-atleta. Este tipo de perfil caracteriza-se por promover um alto clima motivacional, elevada auto-estima dos jogadores, baixos níveis de ansiedade e baixo índice de conflitos interpessoais entre jogadores e treinador, o que é congruente com aquilo que sucedeu ao longo da época.



### PERSPECTIVA GRUPAL

#### ▪ EQUIPA

No processo de avaliação inicial foi possível aferir os elevados níveis de coesão (tarefa e social) existentes na equipa. A observação das unidades de treino e jogos permite concluir que esses níveis se mantêm, tanto em contexto de treino como de competição. Os bons resultados obtidos e a consequente concretização dos objectivos potenciaram essa manutenção. A equipa técnica, que mantinha em grande parte a constituição da época anterior (excepção aos estagiários) apresenta também excelentes níveis de coesão, tanto social como para a tarefa. Na interacção entre jogadores e equipa técnica tinha sido identificada, na avaliação inicial, uma elevada coesão para a tarefa enquanto os níveis de coesão social ficavam um pouco aquém. Em relação à coesão para a tarefa não se registam alterações, já na coesão social houve melhorias consequência de um maior conhecimento e também, claro, graças aos resultados obtidos e concretização dos objectivos definidos.

#### ▪ CLUBE

No que respeita ao funcionamento organizacional registaram-se várias alterações (recursos humanos, hierarquia) mas não evidentes melhorias. Pode-se assim afirmar que a maioria dos aspectos menos bons identificados durante o diagnóstico inicial subsiste. Ainda assim regista-se que algumas das intervenções direccionadas directamente para o clube tinham como objectivo procurar dar o “pontapé de saída” para a melhoria desses aspectos, acreditando que alguns benefícios terão causado, mesmo que não seja possível aferi-los já.

### PERSPECTIVA DE ASSESSORIA

#### ▪ TREINADOR

Neste aspecto, mesmo tendo em conta o trabalho de assessoria já realizado ao longo da época, há áreas que deverão continuar sempre a ser alvo de assessoria, já que sofrem influência contextual: planeamento da componente psicológica, inserção da componente psicológica nos exercícios das unidades de treino, planeamento e estruturação das comunicações nas unidades de treino e jogo.

#### ▪ DIRIGENTES

Tal como se tinha verificado inicialmente, a débil situação económico-financeira do clube para além de promover as fragilidades organizacionais, promove também a





existência de um corpo de dirigentes não-profissional, com reduzida disponibilidade de tempo e aprendizagem, o que deixa pouco espaço para a possibilidade de uma intervenção a este nível. Ainda assim é evidente que a presença dos estagiários na entidade conseguiu aumentar a sensibilidade destes para a necessidade e utilidade deste tipo de intervenção e deixou um caminho aberto para que iniciativas futuras sejam mais bem-sucedidas.

- **EQUIPA TÉCNICA**

Os restantes elementos da equipa técnica que foram um dos alvos privilegiados de intervenção segundo o modelo de assessoria mantêm, tal como o treinador, a necessidade de continuar a ser alvo de assessoria nos aspectos que sofrem influência contextual: planeamento da componente psicológica, inserção da componente psicológica nos exercícios das unidades de treino, planeamento e estruturação das comunicações nas unidades de treino e jogo.

### **5.1.3 INTERVENÇÃO**

Esta etapa foi concretizada através do recurso à implementação de Programas de Treino de Competências Psicológicas (Dosil, 2008). O objectivo geral foi desenvolver e implementar programas que fossem adequados às necessidades identificadas. Os objectivos específicos das intervenções foram recuperar habilidades perdidas, preservar pontos fortes, potencializar habilidades não utilizadas, prevenir problemas, desenvolver habilidades não existentes ou proporcionar alternativas. As intervenções procuraram ser abrangentes e englobar os vários intervenientes, como por exemplo, os pais, treinadores, funcionários, dirigentes, sócios e adeptos, numa perspectiva de interdisciplinaridade. Descrevem-se de seguida as intervenções realizadas com os vários intervenientes:

#### **PERSPECTIVA INDIVIDUAL**

- **JOGADORES**

- i. **Perfil Psicológico**

Foi entregue a cada um dos jogadores um perfil baseado nos resultados do questionário aplicado na avaliação inicial. Este perfil para além dos resultados continha uma descrição de cada uma das habilidades psicológicas em avaliação. O objectivo prioritário foi assim, mais do que a divulgação dos resultados, promover a consciencialização sobre quais as habilidades psicológicas básicas e a sua identificação



no contexto da modalidade. Este conhecimento serviria também de base à promoção do interesse dos jogadores e à obtenção do compromisso para com uma intervenção futura.

#### **ii. Lesões Desportivas**

Aquando da entrada dos jogadores lesionados na fase de mobilização, ou seja, no regresso ao trabalho de campo não integrado, procurou-se aferir os seus estados de espírito e as expectativas em relação ao processo de recuperação, assim como proporcionar-lhes o maior apoio social possível.

#### **iii. Comunicação Guarda-redes**

Tendo sido identificado num determinado jogo que o guarda-redes titular nesse jogo estava a utilizar um padrão de comunicação negativo em relação aos seus colegas, o que não tinha sucedido até então, procurou-se ao intervalo desse jogo perceber quais as causas que estavam na base desse comportamento. Fazendo uso da técnica de coaching conseguimos identificar que esse comportamento estava a ocorrer devido ao adversário desse dia ser o ex-clube do jogador. Alertou-se então o jogador para a necessidade e benefícios de substituir o seu padrão de comunicação, recorrendo a alguns exemplos. Esta abordagem teve uma eficácia elevada tendo sido suficiente para a melhoria da sua comunicação durante a 2ª parte do jogo. E após o final do jogo, uma explicação sobre os tipos de resposta adequada a erros ou acertos dos colegas possibilitou que esse comportamento se mantivesse nos jogos posteriores.

#### **iv. Autoconfiança**

Um dos guarda-redes da equipa cometeu uma série de erros graves e com consequências directas no resultado da equipa, tendo sido a sua autoconfiança afectada. Fazendo uso das técnicas de coaching, entrevista e modelação, procurou-se fazer uma reestruturação cognitiva face aos erros cometidos e as suas consequências. Utilizando como modelo o guarda-redes que o jogador tem como ídolo, já que este no início desta época também tinha passado por uma situação similar, o jogador conseguiu perceber o erro como um pressuposto de aprendizagem e não da sua qualidade individual.

#### **v. Ansiedade**

Um jogador revelou sintomas de ansiedade pré-competitiva, relatando que esta era mais evidente no dia anterior ao jogo, desde que acordava até ir dormir, o que lhe causava dificuldades em adormecer e menos horas de sono. Foi analisada a situação e sendo evidente que a fonte da ansiedade era cognitiva, já que o jogador tinha, no dia



anterior, pensamentos sobre o jogo, ou seja, focalizados no futuro e em algo incontrollável, que iam diminuindo à medida que a competição se aproximava. Assim com o objectivo de promover ao jogador o controlo sobre os seus pensamentos foi elaborado um plano pessoal de pré-competição, baseado nas suas rotinas e que define momentos específicos para o jogador realizar a prática mental sobre o jogo.

**vi. Apoio Escolar**

Foi identificada a necessidade de um jogador receber apoio escolar devido ao seu mau rendimento escolar. O mau rendimento provocou castigos e pressão por parte dos pais para melhorar as notas, o que lhe estava a causar elevados níveis de stress e consequentemente desmotivação tanto para estudar como para praticar futebol. Foi realizada a fase educacional com o jogador, onde lhe foi explicado as razões do alastramento dos níveis de stress aos vários contextos (família, escola, futebol) e a consequente desmotivação e estado de espirito. O jogador foi questionado acerca do seu interesse em ser ajudado, respondeu afirmativamente, mas tendo consciência de que teria que melhorar o seu compromisso. Foi-lhe solicitado que trouxesse informação (notas, horários, calendarização) que permitiria planear e dar início à intervenção. O jogador depois de não ter trazido a informação solicitada, informou que já estava a ser acompanhado e a receber explicações a todas as disciplinas em que não obteve rendimento, não vendo assim como necessária a intervenção.

▪ **TREINADOR**

**i. Liderança**

O relatório elaborado acerca do comportamento do treinador permitia concluir que este apresenta um perfil muito próximo daquele que se considera o ideal. Assim procurou-se através da análise conjunta do relatório promover uma maior consciencialização do treinador acerca dos seus próprios comportamentos e compará-los com o perfil ideal, de modo a instigar que o treinador mantivesse o seu perfil de liderança estável e, se possível, melhorá-lo.

**ii. Motivação**

Foi elaborado, a pedido do treinador, um documento teórico sobre motivação e as ferramentas subjacentes, com o objectivo de promover o seu conhecimento sobre este processo psicológico. O documento foi posteriormente discutido por ambos e serviu de base à utilização de algumas estratégias por parte do treinador.



### **iii. Nível de activação**

Foi efectuado o estudo do nível de activação do treinador durante os jogos de modo a identificar qual o seu nível óptimo e possibilitar um maior controlo sobre o mesmo. Recorreu-se à utilização de um cardiófrequencímetro, mediram-se os valores de frequência cardíaca máxima e média durante jogos com vários tipos de adversários. Em simultâneo foi feito um processo educacional sobre o controlo do nível de activação.

### **iv. Planeamento Psicológico**

O planeamento da componente psicológica, desenvolvido em função dos adversários, serviu como base para a inserção da componente psicológica nos exercícios das unidades de treino, assim como para adaptar e estruturar as comunicações nas unidades de treino e nas palestras dos jogos.

## **PERSPECTIVA GRUPAL**

### **▪ EQUIPA**

#### **i. Planeamento Psicológico**

Tendo como objectivo a preparação da equipa foi realizado um planeamento da componente psicológica em função dos adversários. O objectivo do planeamento foi fornecer à equipa técnica informação relevante à preparação dos seus planeamentos semanais e das unidades de treino, assim como à definição da estratégia comunicacional. Esperando-se assim que a preparação seja o mais contextualizada e específica possível.

#### **ii. Papel do Psicólogo**

Foi realizada, junto dos jogadores, uma acção de esclarecimento sobre o papel do psicólogo no futebol. Os objectivos foram demonstrar que a intervenção psicológica seria realizada numa perspectiva de interdisciplinaridade com a restante equipa técnica, promover a consciência sobre a importância da componente psicológica no rendimento desportivo, divulgar qual a missão do estagiário em relação à intervenção com os jogadores e despertar interesse sobre o treino de habilidades psicológicas úteis ao treino e à competição.

#### **iii. Minigolfe**

O minigolfe é um exercício de dinâmica de grupo, caracteriza-se pela distribuição dos jogadores em duplas, que num sistema de eliminatórias com um tempo pré-



determinado procuram completar, segundo as regras do minigolfe, os buracos criados para o efeito (varas colocadas ao longo do campo). Considera-se que completa primeiro o buraco o jogador que fizer a sua bola tocar na vara em menos pancadas. Quem tiver completo mais buracos em cada eliminatória ganha e disputa a próxima eliminatória com outro vencedor, o derrotado disputa a eliminatória seguinte com outro dos derrotados, até se aferir a classificação do primeiro ao último classificado. No final é registada a classificação dos jogadores e feita uma classificação geral que será actualizada sempre que se realiza este exercício. O exercício para além de promover a coesão social e a coesão para a tarefa entre os jogadores, pode servir também o objectivo de recuperação activa.

#### **iv. Comunicação do Grupo**

Foi feito um controlo da comunicação entre jogadores em contexto de competição através do recurso a uma adaptação do sistema de observação CBAS. O objectivo deste controlo era identificar algum jogador com um perfil de comunicação inapropriada e que consequentemente colocasse em causa o clima motivacional da equipa, a auto-estima dos colegas, provocasse níveis de ansiedade e promovesse conflitos interpessoais entre jogadores. Em caso positivo, esse jogador foi assessorada acerca do perfil de comunicação ideal.

#### **v. Filmagem dos Treinos**

Durante a 2ª fase do campeonato nacional decidiu-se, em colaboração com a equipa técnica, filmar as unidades de treino. O objectivo era por um lado provocar nos jogadores um aumento do compromisso durante os treinos e por outro recolher imagens que pudessem vir a ser utilizadas como feedback na comunicação com algum jogador ou com a equipa.

#### **vi. Frases Motivacionais**

Foram compiladas frases motivacionais, que fossem congruentes com a estratégia comunicacional definida na preparação para o jogo em questão, com o objectivo de serem usadas como âncoras ao longo do período de preparação e posteriormente afixadas no balneário da equipa no dia de jogo.



**vii. Protocolo de Reactivação**

Tendo em vista os jogos da 2ª fase do campeonato nacional foram pensadas estratégias para enfrentar os vários momentos da competição em ótimas condições. Uma delas foi a introdução de uma música ao intervalo no balneário, após a palestra do treinador e antes da reentrada para o campo, com o objectivo de ajudar os jogadores e equipa técnica a regressarem ao seu nível óptimo de activação antes do início da 2ª parte dos jogos.

**viii. Vídeo de Preparação**

Foi realizado, em colaboração com outros elementos da equipa técnica, um vídeo de preparação para um jogo da 2ª fase do campeonato nacional. O conteúdo do vídeo apresentava exemplos de sucesso em tarefas semelhantes às que era previsível que se repetissem no próximo jogo em função da estratégia definida. O objectivo era assim por um lado promover a focalização dos jogadores na tarefa e por outro aumentar os índices de autoeficácia e consequentemente autoconfiança.

**ix. Vídeo Motivacional**

Foi realizado um vídeo motivacional para um jogo da 2ª fase do campeonato nacional. O conteúdo do vídeo apresentava exemplos de equipas recuperando de desvantagens no marcador. O vídeo seria apenas utilizado em caso de desvantagem no marcador ao intervalo (já que em caso contrário entendeu-se que não se justificava a alteração da habitual rotina) e o objectivo era promover nos jogadores a consciência de que seria possível uma recuperação (efeito motivacional através do aumento da percepção de autoconfiança).

**▪ CLUBE****i. Festival de Encerramento da Época**

De forma a ajudar na promoção da resolução de algumas carências organizativas no departamento de futebol juvenil foi planeado e realizado um festival destinado a todos os intervenientes do departamento. Os principais objectivos do festival foram o desenvolvimento da identidade cultural do clube (história, valores, sentido de missão, etc.), bem como a promoção da interacção entre os diversos sectores ligados ao futebol juvenil.



**ii. Projecto (Departamento de Psicologia do Desporto)**

Foi desenvolvido, em colaboração com os restantes estagiários na entidade, um projecto para a implementação de um departamento de psicologia do desporto no clube, que procura abranger várias áreas de intervenção e proporcionar uma formação global aos futebolistas. A ideia desta iniciativa surgiu devido à nossa experiência ao longo desta época desportiva. Foi-se tornando para nós bem evidente a necessidade de uma estrutura organizativa que coordene e oriente a intervenção psicológica em função das necessidades e interesses de toda a comunidade do clube.

**PERSPECTIVA DE ASSESSORIA****▪ TREINADOR****i. Comunicação**

Foi dado auxílio ao treinador, essencialmente na fase inicial da época e depois sempre que se justificou, acerca da sua comunicação ao longo das unidades de treino, com o objectivo de a tornar mais eficaz na transmissão da mensagem. O coaching foi uma ferramenta essencial neste tipo de intervenção.

**ii. Selecção de jogadores**

O início da época caracterizou-se pela presença de um elevado número de jogadores e consequentemente pela necessidade de seleccionar os que ficariam no plantel. Na última etapa de selecção o treinador questionou os elementos da equipa técnica acerca da sua opinião, tendo dado a opinião baseada na influência que as várias opções teriam ao nível da coesão do grupo.

**iii. Observação comportamental**

Foram realizados relatórios em contexto de jogo com o objectivo de fazer a observação comportamental dos jogadores e a avaliação do recurso às habilidades psicológicas exigidas pelo modelo de jogo da equipa.

**iv. Liderança**

Sempre que identificada uma situação de latente insatisfação de algum dos jogadores, foi comunicada ao treinador e discutida a melhor forma de a resolver.

**v. Funcionalidade e atractividade dos exercícios**

Procurou-se sempre que identificado algum aspecto a melhorar em relação à funcionalidade do exercício, transmiti-lo ao treinador, procurando assim melhorar a sua eficácia e atractividade para o jogador.



**vi. Definição de objectivos e sistema de pontos**

Auxiliou-se o treinador nos exercícios que tinham associados objectivos de resultado e de rendimento. O papel era a implementação de um sistema de pontos durante o exercício, ou seja, conferir qual o jogador/equipa que concretizava os objectivos e atribuir/retirar os respectivos pontos.

**vii. Componente psicológica dos exercícios**

Transmitiu-se informação acerca da necessidade de aproximar as exigências psicológicas de exercícios às exigências contextuais da competição, procurando assim que a preparação fosse mais completa.

**viii. Condicionamento**

Auxiliou-se o treinador na identificação da melhor forma de aplicar o condicionamento, para além de o consciencializar acerca da necessidade de gerir os efeitos após a aplicação de castigos.

**ix. Atribuição causal**

Discutiu-se com o treinador a perspectiva teórica acerca das atribuições causais e o impacto que estas podem ter no rendimento dos jogadores, assim como qual o conteúdo comunicacional apropriado ao tipo de atribuição que se pretende fazer.

**x. Nível de activação**

Transmitiu-se ao treinador informação sobre a relação entre o nível de activação, a ansiedade e a atenção/concentração, assim como estratégias para conseguir manipular o nível de activação.

**xi. Definição de objectivos**

Discutiu-se com o treinador as diferentes tipologias de objectivos assim como qual o tipo de objectivo mais adequado em função da situação e do adversário.

**xii. Elaboração de convocatórias**

Participando toda a equipa técnica na elaboração das convocatórias de jogo, procurou-se acrescentar outra perspectiva na discussão acerca das opções, para além de tentar garantir a justiça e equidade das escolhas.

**xiii. Dinâmica de grupo**

Ajudou-se o treinador na implementação de dinâmicas de grupo com o objectivo de promover a coesão social e a coesão para a tarefa.





- EQUIPA TÉCNICA

- i. Comunicação

Foi transmitida informação aos restantes elementos da equipa técnica, sempre que o solicitaram ou se justificou, sobre a sua comunicação ao longo das unidades de treino, tal como com o treinador principal também aqui o coaching foi uma ferramenta essencial neste tipo de intervenção.

- ii. Mediação e resolução de conflitos

O início da época, momento de formação de novas interações entre elementos desconhecidos foi propício em situações de potencial conflito entre jogadores e elementos da equipa técnica. A nossa tarefa caracterizou-se por mediar a situação de modo a consciencializar ambas as partes e evitar a escalada e manifestação do conflito.

- iii. Apresentações aos jogadores

Deu-se feedback a alguns elementos da equipa técnica responsáveis pelas apresentações das análises dos jogos dos adversários, procurando através da técnica *sandwich* reforçar aquilo que de bom fizeram e identificar aspectos a melhorar, o que promoveria uma maior eficácia destes momentos.

- iv. Integração de novos elementos

Após o início da época chegaram novos elementos (estagiários) para a equipa técnica, tendo-se procurado para além de ser um primeiro elemento de integração, promover a interacção entres estes e os elementos da equipa técnica mais antigos.

## 5.2 ÁREA COMUNIDADE

### 5.2.1 ORGANIZAÇÃO/FORMAÇÃO

Foi organizado, em colaboração com os restantes estagiários na entidade, o seminário "Pertinência, Implementação e Benefícios de um Departamento de Psicologia do Desporto no Futebol". A ideia desta iniciativa surgiu devido à nossa experiência ao longo desta época desportiva. Foi-se tornando para nós bem evidente a necessidade de uma estrutura organizativa que coordene e oriente a intervenção psicológica em função das necessidades e interesses de toda a comunidade do clube. Esta constatação gerou, consequentemente, o desenvolvimento de um projecto para a implementação de um departamento de psicologia do desporto no clube. Tendo por base esse projecto entendemos que seria pertinente adaptar o seu conteúdo ao formato de seminário,



procurando assim transmitir a mensagem ao maior número possível de agentes desportivos.

Foi também organizado, em colaboração com um estagiário da equipa técnica, o “Festival de Encerramento da Época”. A realização deste evento procurava ajudar na promoção da resolução de algumas carências organizativas no departamento de futebol juvenil, sendo assim, destinado a todos os intervenientes do departamento. Os principais objectivos do festival foram o desenvolvimento da identidade cultural do clube (história, valores, sentido de missão, etc.), bem como a promoção da interacção entre os diversos sectores ligados ao futebol juvenil. O festival consistiu na realização de um torneio de futebol de 5, integrando todos os jogadores dos escalões de formação do clube (iniciados, juvenis e juniores), e uma gala onde foi premiado o desempenho desportivo dos jogadores ao longo da época.

### **5.2.2 PROMOÇÃO**

A promoção da actividade enquanto estagiário esteve sempre inerente à organização do seminário "Pertinência, Implementação e Benefícios de um Departamento de Psicologia do Desporto no Futebol". O seminário foi aberto a todo o público, proporcionando que a promoção da actividade enquanto estagiários e também do clube tivesse um grande alcance e se reflectisse na presença de agentes desportivos diversificados.

A organização do Festival de Encerramento da Época foi uma grande ferramenta de promoção do clube, tanto internamente entre a sua comunidade, como no exterior ao ser destacada a sua realização pela comunicação social.

## **5.3 ÁREA COMPLEMENTAR**

Complementariamente, às actividades acima descritas, foram realizadas:

- Participação no BlastOff 2012, apresentando as actividades desenvolvidas segundo o formato de poster e de prelecção aos restantes intervenientes;
- Elaboração do dossier de estágio;
- Redacção de relatórios onde consta uma descrição das actividades desenvolvidas;
- Participação nas reuniões com o orientador de estágio;
- Elaboração de um currículo pessoal.



## 6. REFLEXÃO CRÍTICA

Os objectivos gerais do estágio referem que este deve estimular no estagiário a aquisição de competências e métodos de trabalho indispensáveis a um exercício competente e responsável da actividade da psicologia e consequentemente promover a integração do estagiário no contexto profissional. Ora, Dosil (2008) identifica 10 competências para a excelência profissional de um psicólogo do desporto. Assim, de seguida, faz-se uma reflexão a nível pessoal sobre a evolução do nível de desempenho nessas competências ao longo do processo de estágio:

### CONHECER A PSICOLOGIA DE CADA DESPORTO

Concordo em absoluto com a pertinência desta competência, embora tenha a convicção de que antes de se privilegiar o conhecimento específico é importante adquirir conhecimento global, já que só conseguiremos colocar o conhecimento específico ao serviço da nossa actuação se dominarmos o conhecimento de base. E acompanhou-me desde o início, a necessidade de aumentar e melhorar o conhecimento global sobre a psicologia do desporto. A esta percepção associaram-se as exigências do próprio processo de estágio, o que se reflectiu em procura de conteúdos, leitura de bibliografia, contacto e observação de profissionais da área e consequentemente em maior conhecimento não só global mas também específico. Quanto ao conhecimento específico, neste caso sobre a modalidade de futebol, é fácil desenvolver a crença de que se domina o mesmo, devido ao facto de se ser adepto ou até ex-praticante da modalidade. O que aprendi é que saber sobre futebol não é exactamente o mesmo que saber sobre a psicologia do futebol e foi essencial desenvolver a minha capacidade de fazer a transferência dos conhecimentos globais sobre psicologia do desporto para o contexto do futebol.

### CAPACIDADE DE OBSERVAÇÃO

Considero que esta foi das competências que mais desenvolvi e essa evolução está relacionada com o que escrevi na competência anterior. Porque, na minha opinião, o que distingue um bom observador é saber seleccionar os estímulos apropriados aos objectivos da observação e esse saber provém de um elevado conhecimento tanto global como específico.

### ESTABILIDADE EMOCIONAL E TOLERÂNCIA À FRUSTRAÇÃO

O facto de o futebol ser um contexto extremamente competitivo não só quando se trata dos confrontos entre clubes mas inclusive dentro dos clubes e adicionalmente o



facto de o papel do psicólogo e a utilidade da sua presença não serem ainda um dado consensual, faz com que esta seja uma das competências essenciais para quem quer trabalhar neste contexto. Pessoalmente considero que inicialmente já tinha um domínio razoável, no entanto, foi inevitável cometer erros, viver insucessos, não obter o interesse ou compromisso dos intervenientes, sentir que se poderia ser mais útil. Assim, aponto como essencial a capacidade de definir objectivos realistas para nossa intervenção, sabendo que esta só terá benefícios quando os seus destinatários estão comprometidos com ela e que será sempre melhor uma intervenção eficaz do que dez ineficazes.

### COMPREENSÃO E UTILIZAÇÃO DA GÍRIA DA MODALIDADE

Já tinha consciência da importância desta competência e aqui sim é importante o conhecimento da modalidade como adepto ou ex-praticante. Ainda que no meu caso apesar de considerar que tinha este conhecimento bem assimilado senti, na fase inicial, alguma dificuldade, sobretudo em compreender algum vocabulário técnico utilizado pelos treinadores. Agora, não tenho dúvidas acerca da utilidade de dominar este vocabulário, já que nos permite uma eficácia comunicacional muito maior com os jogadores e treinadores, transmite uma imagem de competência e profissionalismo e ajuda até no nosso processo de integração.

### CRIATIVIDADE NA CONSTRUÇÃO DO PROGRAMA DE INTERVENÇÃO

Entendo a criatividade como a capacidade que distingue os bons dos excelentes, portanto é um objectivo pessoal ser criativo em qualquer projecto que realize, obviamente foi o que procurei fazer sempre ao longo do processo de estágio. O facto de não haver tanta informação específica, como seria de prever, sobre a intervenção no futebol fez com que ser criativo não fosse apenas um objectivo mas uma necessidade com a qual convivi saudavelmente.

### TRABALHO PSICOLÓGICO PERSONALIZADO PARA CADA DESPORTISTA

Discordo em parte deste pressuposto e isso reflectiu-se na minha perspectiva de intervenção. Na minha opinião, quando se intervém em modalidades colectivas os alvos prioritários de intervenção devem ser o treinador e a equipa e a intervenção desse ser o mais contextualizada possível, a intervenção individual com um jogador justifica-se no caso de ser a solução mais eficaz e os factores que originam a intervenção serem iminentemente individuais. Esta opinião terá certamente reflexos nas competências de intervenção que desenvolvi.



### CAPACIDADE DE INTERAÇÃO ATRAVÉS DA COMUNICAÇÃO

Esta é claramente uma das competências a que foi dada mais atenção durante o nosso percurso académico, o que pessoalmente me permitiu atingir um bom nível de habilidades comunicacionais. Ainda assim, constatei durante o processo de estágio a necessidade de desenvolver ainda mais estas habilidades e sobretudo ser capaz de adaptá-las às exigências contextuais. Destaco a capacidade de adaptar a comunicação de acordo com os intervenientes, empatizando com estes e aumentando assim a eficácia comunicacional.

### ADAPTAÇÃO A EQUIPAS HETEROGÉNEAS

O futebol caracteriza-se por promover a criação de equipas onde coabitam pessoas de diferentes estratos e classes sociais, múltiplas personalidades e frequentemente nem partilham os mesmos objectivos como seria requisito. No meu caso a adaptação foi feita em relação a duas equipas, a equipa propriamente dita e a equipa técnica. Para além de possuir uma boa capacidade de adaptação a ambientes multiculturais foi uma ajuda decisiva o facto de ter sido ex-jogador federado da modalidade. Assim, considero que o processo foi fácil e rápido, ou seja, bem-sucedido.

### DESENVOLVIMENTO DE COMPROMISSO COM O DESPORTISTA

Na minha opinião, esta capacidade parece-me não só importante no sucesso da intervenção como na promoção do papel dos psicólogos do desporto nas instituições desportivas. No caso particular do futebol ou de outra modalidade colectiva é determinante estabelecer este compromisso inicialmente com o treinador e depois com os jogadores, em função da intervenção. Aquilo que procurei fazer e me parece determinante é gerar uma relação de confiança com treinador/jogador, o que começa ao preservar a confidencialidade da informação e só quebrá-la com a autorização do sujeito e em seu benefício.

### A EXCELÊNCIA COMO PSICÓLOGO DO DESPORTO

Esta é uma ideia com a qual me deparei várias vezes ao longo deste processo. Fará sentido que estando inerente à psicologia do desporto o desenvolvimento pessoal e a obtenção de performance, um profissional desta área não procure o seu próprio desenvolvimento e uma performance elevada? A resposta é óbvia e óbvia é também a conclusão de que se possuímos o conhecimento acerca de como melhorar e obter um elevado rendimento, porque não começar por aplicar esse conhecimento a nós próprios, tornando-nos melhores, tendo maior performance profissional e sendo modelos daquilo que ensinamos...



## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Brito, A. P. (2009). *Psicologia do Desporto para Atletas* (2ª ed.). Texto Editores.
- Buceta, J. M. (2004). *Estrategias Psicológicas para Entrenadores de Desportista Jóvenes*. Madrid: Editorial Dykinson.
- Castelo, J. (2008). *Futebol - A organização dinâmica do jogo*.
- Clube de Futebol Os Belenenses. (2011) Recuperado de [http://pt.wikipedia.org/wiki/Clube\\_de\\_Futebol\\_Os\\_Belenenses](http://pt.wikipedia.org/wiki/Clube_de_Futebol_Os_Belenenses).
- Cruz, J. F., Gomes, A. R., & Dias, C. (1997). Promoção e melhoria da relação treinador-atletas na formação desportiva: Eficácia de intervenções psicológicas no Andebol. *Psicologia: Teoria, Investigação e Prática*, 2, 587-610.
- Cruz, J., & Viana, M. (1996). O treino das competências psicológicas e preparação mental para a competição. In J. Cruz (Ed.), *Manual de Psicologia do Desporto*, 533-566. Braga: S.H.O. Sistemas Humanos e Organizacionais.
- Dosil, J. (2002). La Psicología del fútbol, in *El Psicólogo del Deporte: Asesoramiento e intervención*. Madrid: Editorial Sintesis, 101-131.
- Dosil, J. (2008). *Psicología de la actividad física y del deporte* (2ª ed.). Madrid: McGraw Hill.
- Dosil, J., & Fayos, E. (2008). *Ser psicólogo del deporte – 10 competencias para la excelencia profesional*. Espanha: Netbiblo.
- Gomes, A.R., & Cruz, J.F. (2007). Avaliação psicológica de atletas em contextos de formação desportiva: Desenvolvimento de um guião de entrevista para crianças e jovens. In J.F. Cruz, J.M. Silvério, A.R. Gomes, & C. Duarte (Eds.), *Actas da conferência internacional de psicologia do desporto e exercício* (pp.82-89).
- Teques, P. (n.d.). *A importância da Psicologia no Desporto*. Recuperado de [http://www.luvaspretas.com/Ficheiros\\_PDF/A%20import%C3%A2ncia%20da%20psicologia%20no%20desporto.pdf](http://www.luvaspretas.com/Ficheiros_PDF/A%20import%C3%A2ncia%20da%20psicologia%20no%20desporto.pdf).

